



Дедо и Баба

№ 13 (613)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

22 - 28 марта 2021 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ГРЕЧКОЙ

Ингредиенты

Крупа гречневая – 80 грамм;
 Картофель – 500 грамм;
 Лук репчатый – 1 шт;
 Грибы – 200 грамм;
 Панировочные сухари – 3 ст.л;
 Масло растительное – 30 мл;
 Соль – 0,5 ч.л;
 Перец чер. молот. – на конч.ножа.
 Калорийность 999 кКал
 Время приготовления 1 ч.



Пошаговый рецепт

Недавно воплотила в жизнь очередной кулинарный эксперимент, и была приятно удивлена. Никогда бы не подумала, что сочетание картофеля и гречки может быть таким вкусным. Предлагаю Вам попробовать интересный вариант овощных котлет, которые также отлично подойдут для тех, кто соблюдает постную или вегетарианскую диету. Готовятся котлетки быстро, просто, и всегда получаются вкусными - главное соблюдать рецептуру.

Для приготовления картофельных котлет с гречкой нам понадобятся ингредиенты, которые практически всегда найдутся в доме любой хозяйки, то есть Вы можете приготовить котлеты всегда, когда только захотите. Это картофель, гречневая крупа (ядрица), репчатый лук, растительное масло, панировочные сухари, и грибы. Свежая зелень нужна, чтобы украсить блюдо перед подачей. Картофель мы моем, и отвариваем "в мундире".

Гречку промываем, и варим в соотношении 1:2 с водой, добавляем 1/5 ч.ложки соли.

Репчатый лук нужно почистить, помыть и нарезать мелкими кубиками.

Разогреваем сковороду, и наливаем 1 ст.ложку рафинированного масла. Обжариваем лук на слабом огне до появления золотистого оттенка, затем перекладываем его в другую посуду.

Сваренный картофель нужно почистить и натереть на крупной терке. У меня попался сорт картофеля, который при варке рассыпался, это видно на фото. Из-за этого картофельно-гречневый фарш получился более однородным, так как картофель не слипался в комки.

В глубокой посуде смешиваем картофель, гречку, жареный лук, соль и перец. Тщательно перемешиваем все ингредиенты, должна получиться масса по консистенции напоминающая пластилин. Из этой массы лепим котлетки произвольной формы. Чтобы "фарш" не прилипал к рукам - их нужно постоянно мочить в воде.

В блюде насыпаем панировочные сухари, и каждую картофельно-гречневую котлету обваливаем в них.

Продолжаем лепить котлетки, и обваливать их в сухарях. Из указанного количества ингредиентов получается порядка 15-16 котлет среднего размера.

На сковороде разогреваем 2 ст.ложки растительного масла для жарки. Аккуратно выкладываем картофельно-гречневые котлеты и обжариваем с каждой стороны по 5 минут. Огонь необходимо сделать слабый, и следить, чтобы котлетки обжаривались до аппетитной золотистой корочки, а не до коричневой. Готовые котлеты можно выкладывать на бумажные салфетки, чтобы ушло лишнее масло.

Свежие (или замороженные) грибы моем и режем мелко. Грибы подойдут любые, но если Вы используете лесные - то предварительно нужно отварить их 30 минут в подсоленной воде, а после этого откинуть на дуршлаг.

На разогретой сковороде жарим грибы 10-15 минут, солим. Если сковорода имеет антипригарное покрытие - то можно жарить без масла. В конце жарки добавляем 50 мл кипяченой воды, и тушим грибы несколько минут.

Подаем котлеты со свежей зеленью, грибами и грибной подливкой. Если котлеты не будут съедены сразу - то подливка впитается, и придаст картофельным котлетам с гречкой легкий грибной привкус.

Приятного аппетита!

☉ ЗДОРОВЬЕ

ОЛЬХА СЕРАЯ



Ольха серая имеет большое хозяйственное значение, и медицина - далеко не единственная сфера ее использования. Так, именно ольху (ольховые опилки) используют для горячего копчения рыбы, мяса и пр., благодаря чему получается "классический" аромат копчености. Из древесины ольхи получается самый чистый, следовательно, самый черный уголь, который до сих пор пользуется спросом у художников, использующих его в качестве черной краски. Вяжущие свойства соплодий, коры и листьев ольхи позволяют быстро и эффективно вылечить любые воспаления в полости рта. А настои из листьев считаются отличным потогонным средством от простуды.

Полезные вещества, которые есть в составе ольхи, позволяют быстро избавиться от геморроя, аллергии, стоматита, туберкулёза, кровоточивости десен, дизентерии, более в желудке, ревматизма, золотухи, артрита, дерматита. Также она быстро заживляет ожоги. В медицинской практике ольха часто применяется во время лечения конъюнктивита, кровотечений, венерических заболеваний, воспаления горла, экземы и детского диатеза.

Зарекомендовала себя ольха, а именно кора красильной и листья клейкой ольхи, в лечении рака. Не менее эффективной она является во время лечения колитов, поносов или заживления ран.

Ольховые шишки способствуют избавлению от любых проблем с желудочно-кишечным трактом. А отвар из них способен остановить любые кровотечения десен или из носа. Ванна из листьев ольхи снимает усталость с ног...

Это только очень малая часть того, чем нам может помочь это растение, более подробно вы можете ознакомиться с возможностями его прочитав в интернете или приобретя специальные карточки лекарственных растений в магазине «Дедо и Баба».

Ольху категорически запрещено применять беременным, в лактационный период и аллергикам

ЗДОРОВЬЕ

Продолжение. Начало в №9-12

Что такое коэффициент атерогенности

Многим интересно, что такое коэффициент атерогенности в биохимическом анализе крови? Коэффициентом атерогенности принято называть пропорциональное соотношение хорошего и общего cholesterol. Этот показатель является наиболее точным отображением, того, в каком состоянии липидный обмен в организме, а также оценки вероятности атеросклероза и других недугов. Чтобы рассчитать индекс атерогенности, нужно от показателя общего холестерина отнять показатель ЛПВП, после чего эту разницу поделить на ЛПВП.

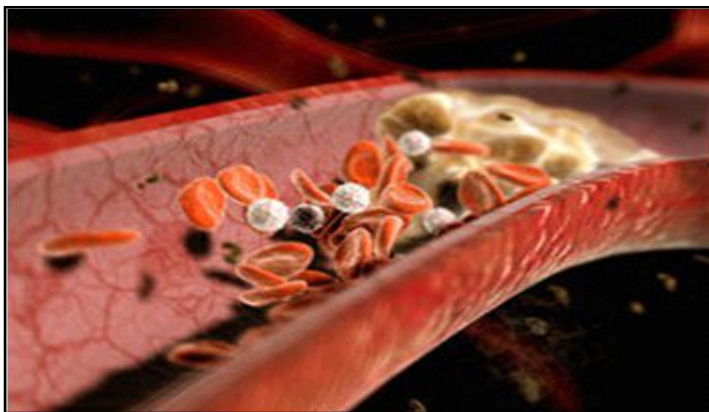
Норма у женщин и норма у мужчин этого показателя следующая:

2-2,8 – молодые люди до 30 лет;

3-3,5 – норма для людей от 30 лет, не имеющих признаков атеросклероза;

от 4 – показатель, характерный для людей, страдающих ИБС.

НОРМА ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ



Если коэффициент атерогенности ниже нормы, то это не является поводом для беспокойства. Наоборот, если коэффициент понижен, то риск атеросклероза у человека низкий.

Важно обратить внимание на состояние пациента, если коэффициент атерогенности повышен. Что это такое и как действовать в таком случае, расскажет специалист. Если у пациента коэффициент атерогенности повышен, причины этого связаны с тем, что в организме плохой Хс увеличен. Что делать в такой ситуации?

Прежде всего, необходимо обратиться к квалифицированному врачу, который адекватно оценит индекс атерогенности. Что это значит, четко оценить и разъяснить способен только специалист.

Атерогенность – это главный критерий, позволяющий отслеживать, насколько эффективной является терапия гиперхолестеринемии. Следует стремиться к тому, чтобы была восстановлена норма липопротеидов. При этом важно обеспечить не только снижение общего cholesterol, но и повышение липопротеидов высокой плотности. Поэтому расшифровка липидного спектра крови предусматривает, что в липопротеиды, норма у женщин и у мужчин которых, как уже обозначалось, разная, обязательно учитываются при оценке состояния пациента.

Другие исследования при повышенном холестерине

При наличии риска атеросклероза определяются не только в липопротеиды (норма в крови), но и другие важные показатели, в частности также норма ПТИ в крови у женщин и мужчин. ПТИ – это протромбиновый индекс, один из наиболее важных факторов коагулограммы, исследования состояния системы свертываемости крови.

Однако в настоящее время в медицине существует более стабильный показатель – МНО, который расшифровывается, как международное нормализационное отношение. При повышенном показателе существует риск кровотечений. Если МНО повышен, что это значит, подробно разъяснит специалист.

Также врач может порекомендовать пройти исследование на сТ4 (тироксин свободный), который вырабатывается щитовидной железой. Этот гормон способствует снижению холестерина в крови.

Определение hgb (гемоглобина) также важно, так как при высоком уровне холестерина показатели гемоглобина могут быть очень высокими, а это увеличивает риск инфаркта инсульта, тромбоза и др. Сколько должен составлять показатель гемоглобина в норме, можно узнать у специалиста.

Другие показатели и маркеры (he4) и др. определяются у людей с повышенным холестерином при необходимости.

Что делать для нормализации холестерина?

Многие люди, получив результаты анализов и узнав, что у них холестерин 7 или холестерин 8, что делать, просто не представляют. Основное правило в данном случае следующее: клинический анализ крови должен расшифровывать специалист, рекомендаций которого следует придерживаться. То есть, если липопротеиды низкой плотности повышены, что это такое, должен разъяснить врач. Точно так же, если имеет место пониженный холестерин в крови, что это значит, следует спрашивать у специалиста.

Продолжение следует.
Марина Степанюк

◆ В МИРЕ ПРЕКРАСНОГО

ФОТОВЫСТАВКА

В магазине «ДЕДО И БАБА»
(ул. Октябрьская, 20б)

і дедо баба **ФОТОВЫСТАВКА** работ
российского художника **Константина Куземы**

Питер - необыкновенный город. Город возвышенной романтики, город свободных мыслей и искусства, город белых ночей и невероятной архитектуры. А воздушные **акварели Константина Куземы**, известного петербургского художника, посвященные этому городу, настолько завораживающи и «хрупки», что созерцать их можно лишь, затаив дыхание.



Редактор В. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстова - «Дедо и Баба».

Адрес редакции: 624691. пос. Верхняя Синячиха, Алапаевского р-на Свердловской обл. ул. Октябрьская, 20-4.

Телефон: 48-8-91, 48-8-82. Эл. почта dedo55@mail.ru

Газета выходит в пятницу. Печать - ризограф, объем 0,25 п.л. Компьютерный набор и верстка выполнены в редакции газеты «НЕВЕСТНИК». Отпечатано в офисе «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.